



令和4年11月9日
青木村立青木小学校
★保健室発行★



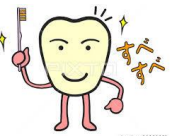
突然の学校休校でびっくりしましたね。コロナウイルスオミクロン株の流行性がとてもよく分かったか
と思います。1日元気だったのに、夜になり急に体調が悪くなった。そんな報告が多かったような気がし
ます。「いつもと何か違うな」「何かスッキリしないな」こんな変化は自分にしかわかりません。いつもと違
うと思った時は、お家の人にしっかり伝えて、これからも自分と周りの人を守るようにしましょう。



歯科健診が中止となります

秋の歯科健診を11月10日・15日に予定していましたが、コロナウイルス蔓延防止のため中止とい
たしました。来年の春の健診で「しっかり磨けていたね！」と学校歯科医の宮原Drに言っていただけよ
うに、毎日のハミガキをしっかり行いましょう。

・・・思い出しましたが、春の健診時に「ブラッシング不足」の児童が近年増えつつあると
いうご指摘をいただきましたよね。ブラッシング不足＝しっかり磨けていない。
むし歯につながる歯になってきている！ということです。



この機会に、是非ご家庭でもハミガキを見直し、むし歯の少ない青木小学校に戻していきま
しょう！



ハブラシ・コップは毎週持ち
かえていますか？
コップはしっかり洗い、
ハブラシは毛先がひらいたら
とりかえましょう。

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

- みがく前 歯ブラシを
チェックしましょう
- 寝る前 必ず歯みがき
しましょう
- 痛くなる前 定期的に
歯医者さんに行きましょう

かぜにも 感染症にも 負けない！

元気な体づくりのポイントは何？

あそびかた 問題に答えてポイントを書き出そう

1 〇に入る文字は何かな？

元気のための3つのポイント

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	ぎ	い	と

3 残った文字を読むと、
4 つめのポイントが出てくるよ

ポイント① えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント② うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!

ポイント③ きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

ポイント④ 4 つめのポイントは...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！